

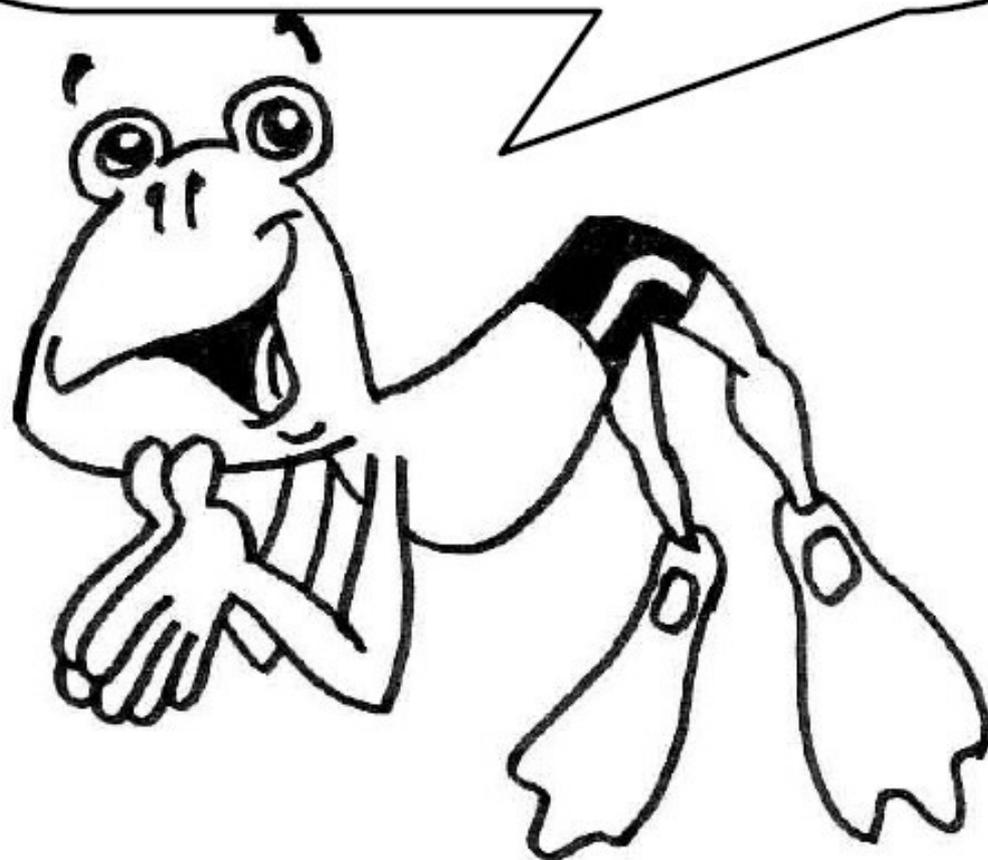
Photo
d'identité

Nom :

Prénom :

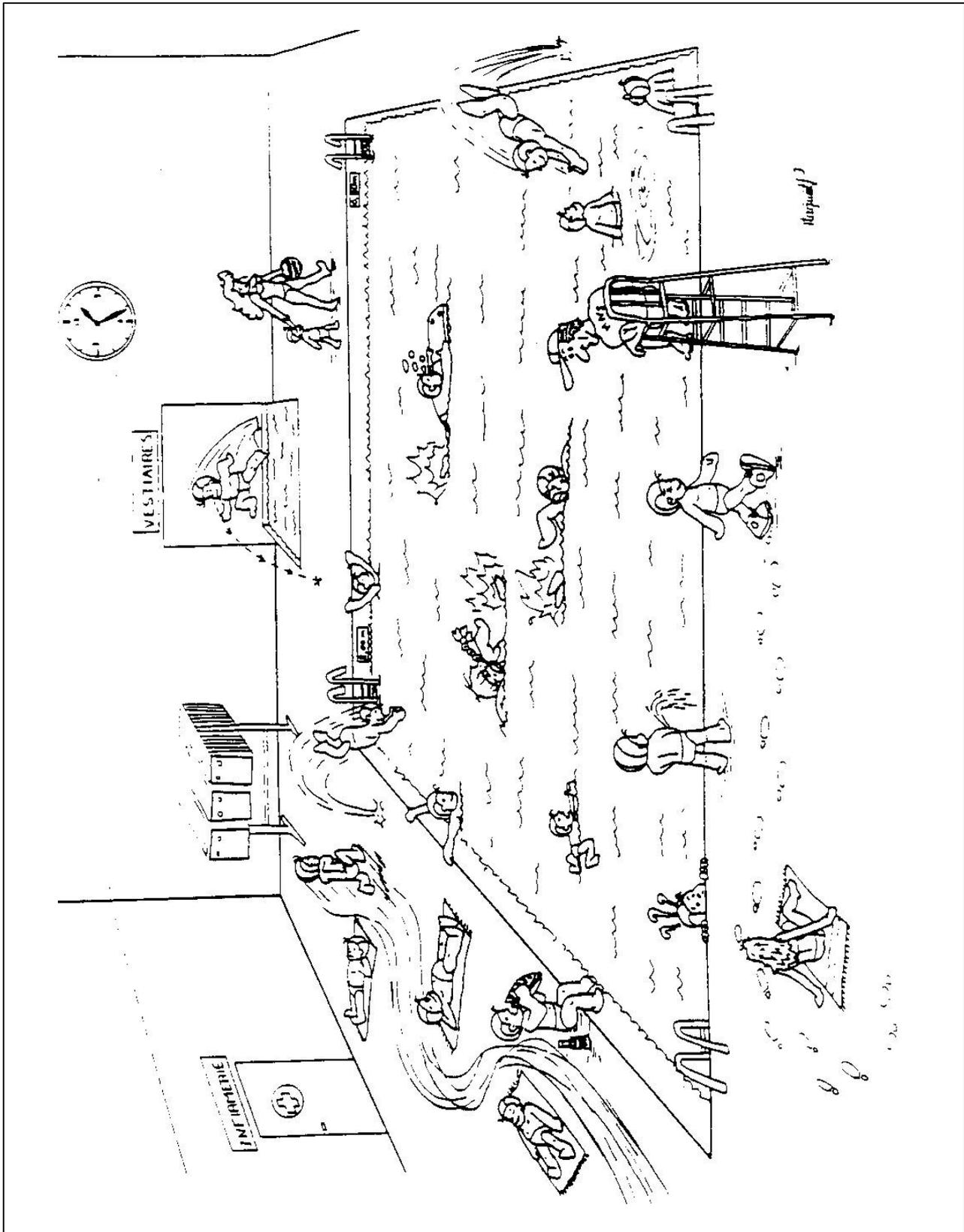
Ecole :

MON CAHIER DE NATATION



JEU DES 6 ERREURS

Entoure les 6 choses à ne pas faire à la piscine.



LES ETAPES A LA PISCINE

Découpe les étiquettes de l'annexe 1
et colle-les dans l'ordre de ce que tu fais à la piscine.

1	2
3	4
5	6

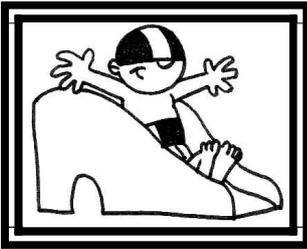
VISITE L'ILE

Colorie
chaque rond
quand tu réussis
l'exercice

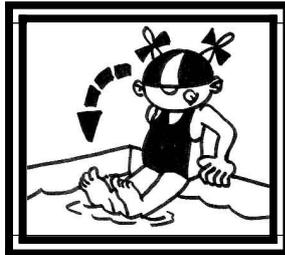
J'entre dans l'eau



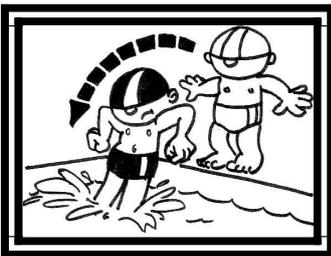
Par l'échelle



Par le toboggan



Par le bord



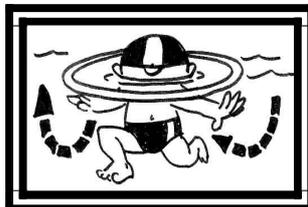
En sautant



A l'échelle



Je vais sous l'eau

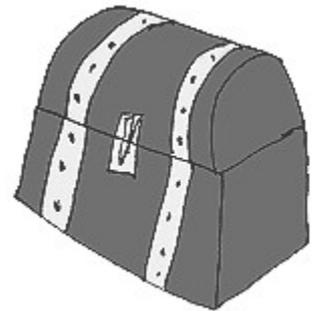


En passant sous

Le cerceau



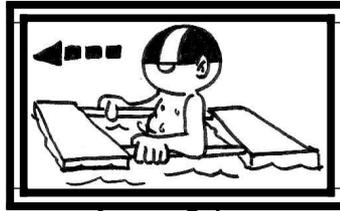
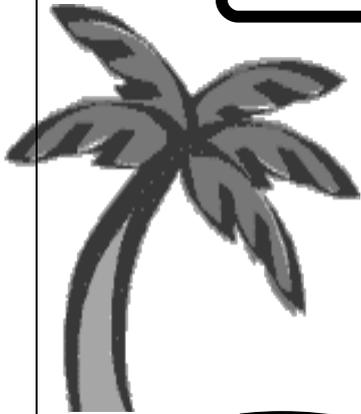
En descendant à la
perche verticale



AU TRESOR

Quand tu as colorié les 3 ronds tu peux colorier le dessin

Je me déplace



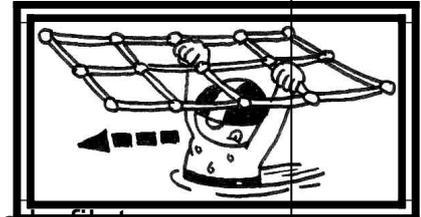
Avec 2 barres



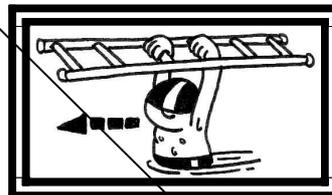
En tenant le mur



A la ligne d'eau



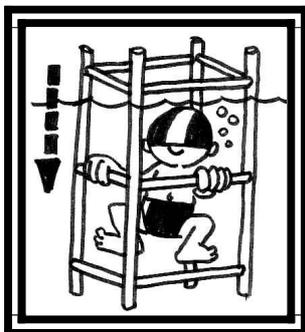
Avec le filet



Avec l'échelle



Avec des brassards ou des frites



En descendant
Avec la cage



Tout seul au fond



A LA PISCINE



Reviens à cette page
régulièrement et note ce qui a
éventuellement changé !

Je sais faire

.....

.....

.....

Je n'ai plus peur

.....

.....

.....

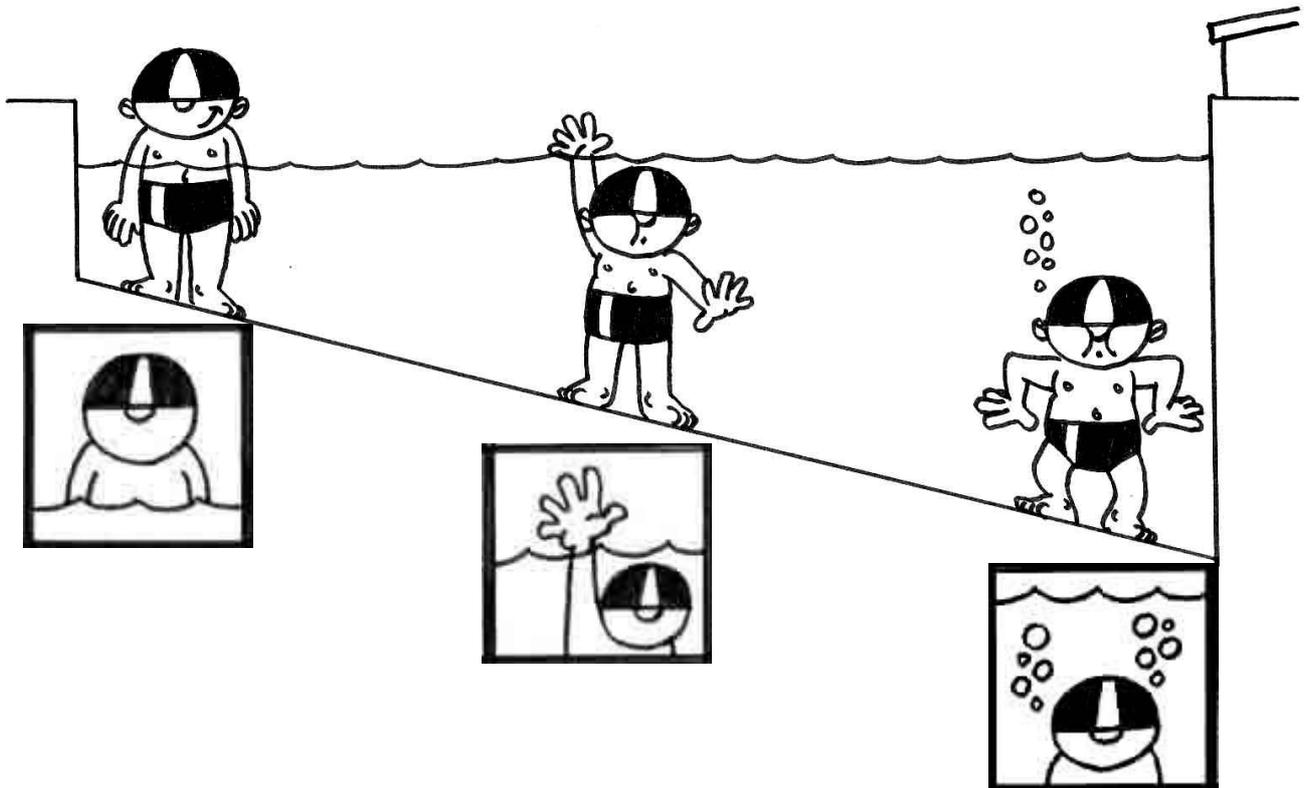
Je vais essayer

.....

.....

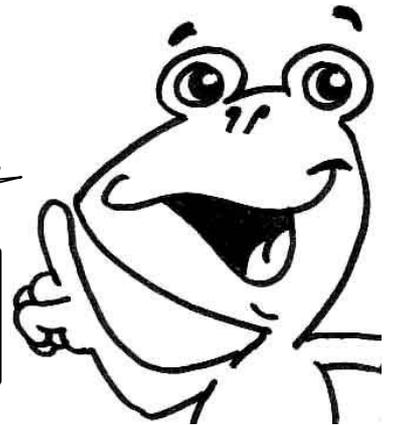
.....

Mesure de la profondeur



Mémorise bien ces panneaux
ils t'indiqueront à quelle profondeur
faire les exercices qui te seront proposés !

Colorie en rouge l'enfant qui est au petit bain.
Colorie en bleu l'enfant qui est au moyen bain.
Colorie en vert l'enfant qui est au grand bain.



BRAVO !

Tu as réussi à aller sur l'île,
alors maintenant tu vas essayer de trouver
plusieurs manières pour :

- entrer dans l'eau
- te déplacer
- aller sous l'eau
- flotter

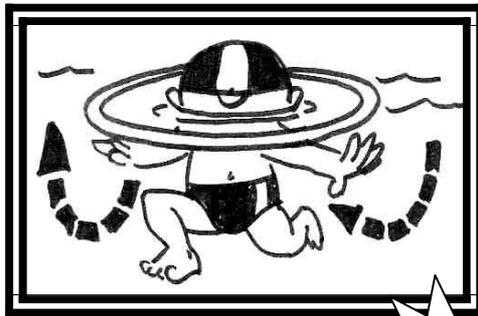
Pour t'aider à comprendre ce que tu vas travailler, regarde les pages
qui suivent, puis choisis ce que tu vas travailler.

Colorie un rond chaque fois que tu réussis un exercice.

Quand tu as colorié les trois ronds tu peux colorier le dessin.

J'EXPLORE LE FOND

En passant sous
le cerceau



En ramassant les trésors

à la perche 0



à la perche 1



à la perche 2



à la perche 3



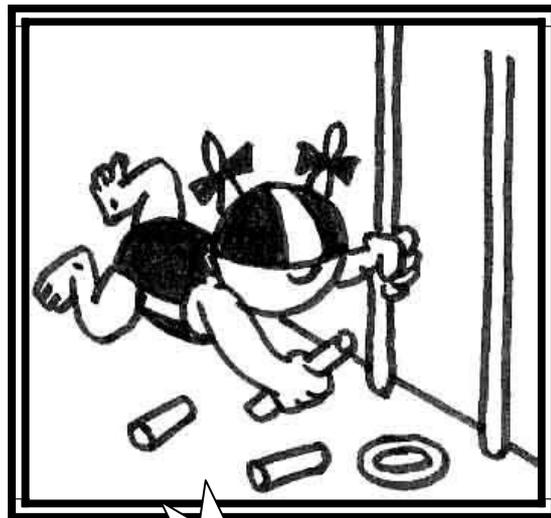
à la perche 4



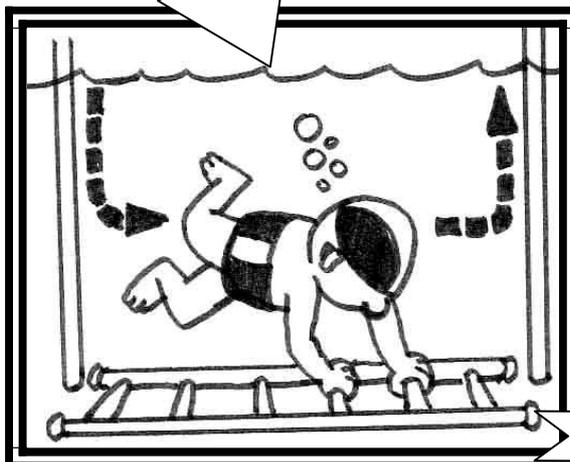
à la perche 5



à la perche 6



J'utilise l'échelle au fond
pour passer d'une perche à
l'autre



DE LA PISCINE

En plongeant

○○○



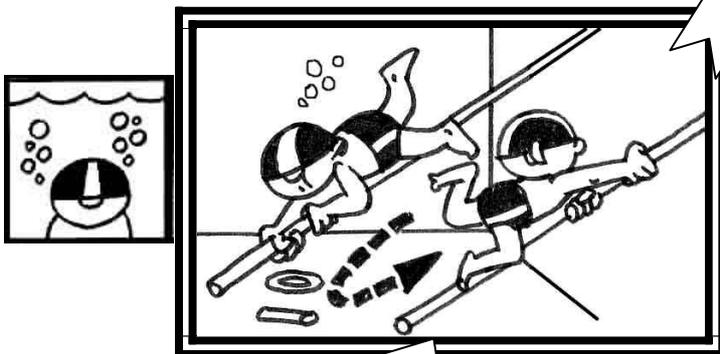
○○○

En sautant

○○○

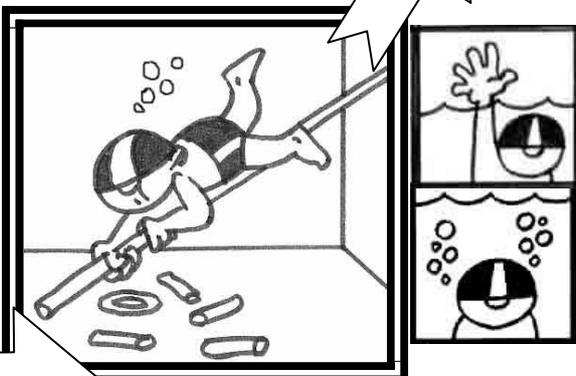
En faisant un trajet
sous-marin

○○○



○○○
Avec les perches
obliques

○○○



J'ENTRE DANS L'EAU

De quelle manière rentres-tu dans l'eau ?

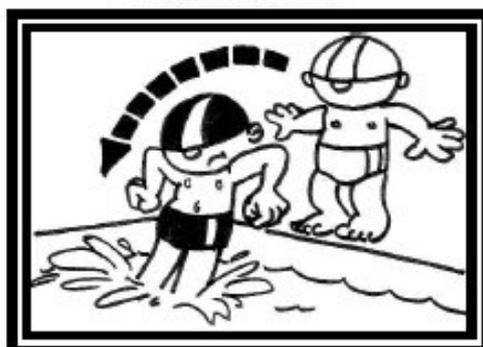
Avec l'échelle



Avec le petit toboggan



En sautant



A partir du bord



En sautant du plot au grand bain



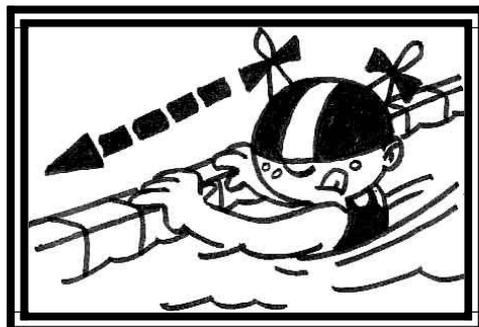
En plongeant



JE ME DEPLACE

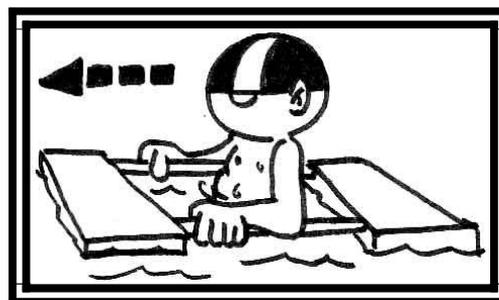
En tenant le mur

○○○



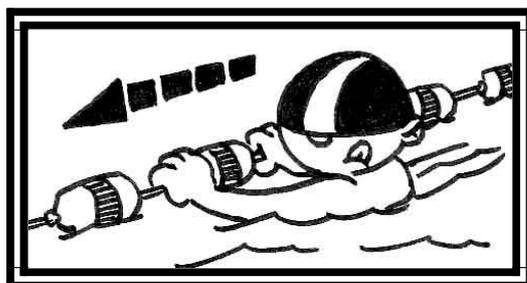
Avec 2 barres

○○○



En tenant
la ligne d'eau

○○○



En nageant

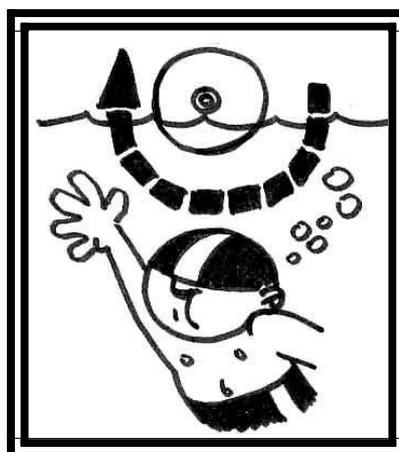
○○○



JE METS LA TETE SOUS L'EAU

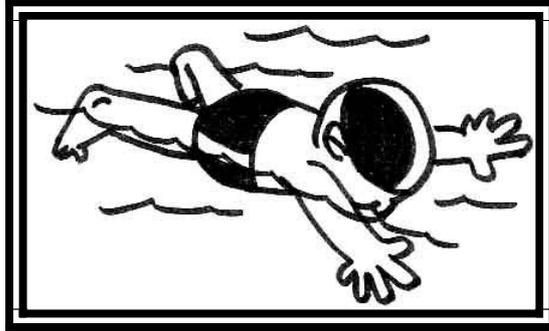
Je passe sous la
ligne d'eau

○○○





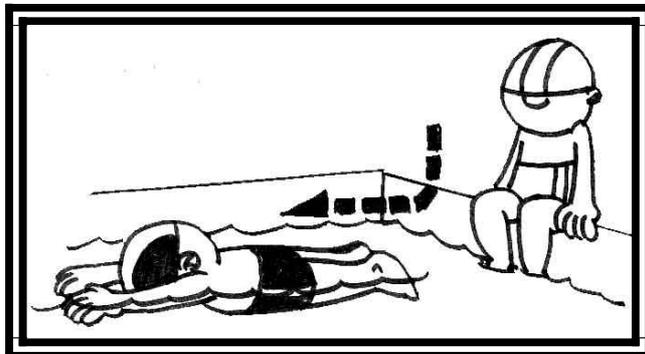
JE FLOTTE au petit bain



Je fais
l'étoile de mer



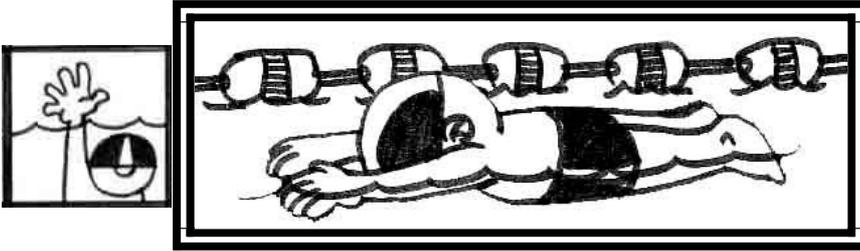
Je fais
la boule



Je glisse
en poussant sur le mur



J'apprends à flotter



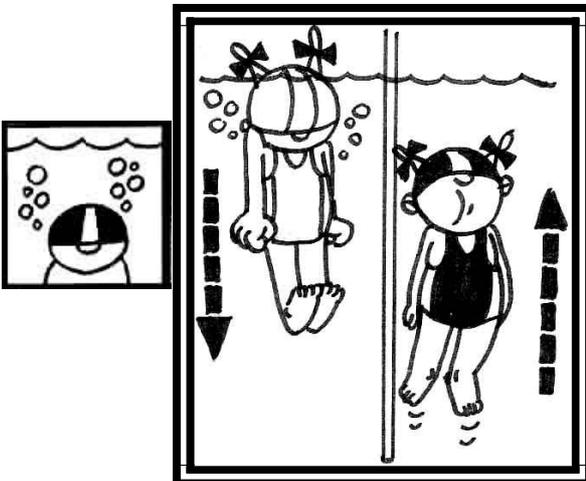
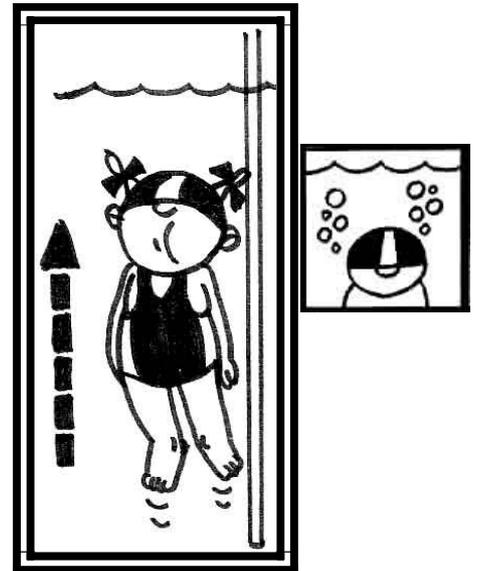
Je fais une coulée
le long de la ligne d'eau



Je remonte sans bouger
à la perche 5



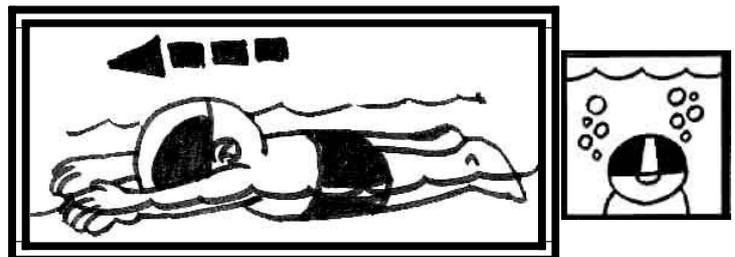
à la perche 6



Je saute et je remonte
sans bouger

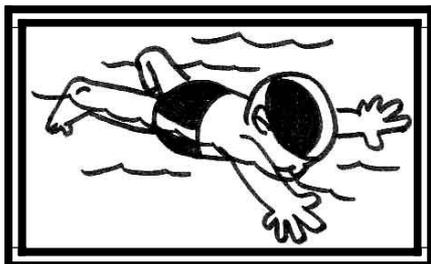


Je fais une coulée

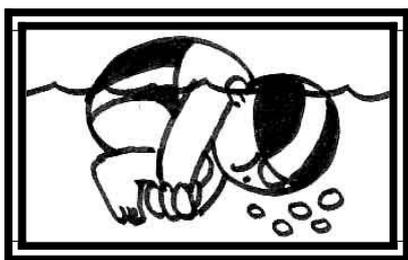


**TROUVE LA PHRASE QUI CORRESPOND AU DESSIN ET RECOPIE-LA.
LORSQUE TU REUSSIS L'EXERCICE COLORIE LE DESSIN.**

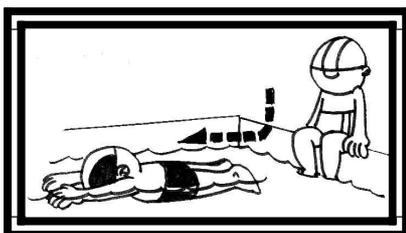
1. Au moyen et grand bain, je me laisse remonter sans bouger, le long de la perche.
2. Au petit bain, je fais l'étoile de mer.
3. Au moyen bain, je fais une coulée le long de la ligne d'eau en poussant sur le mur.
4. Au moyen et grand bain, assis au bord, je saute et je me laisse remonter.
5. Au grand bain, debout au bord, je saute tout droit et je me laisse remonter.
6. Au petit bain, je fais la boule.
7. Au petit bain, assis sur le bord, je glisse en poussant sur le mur.
8. Au grand bain, je pousse le mur avec mes pieds et je glisse sans bouger.



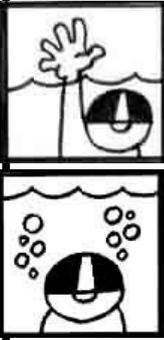
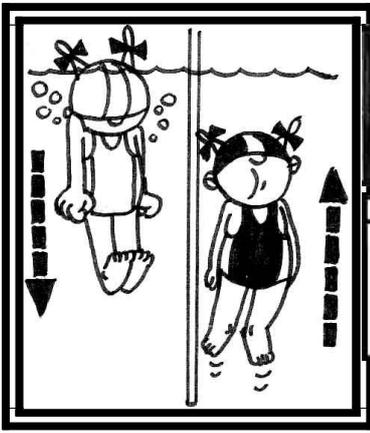
.....



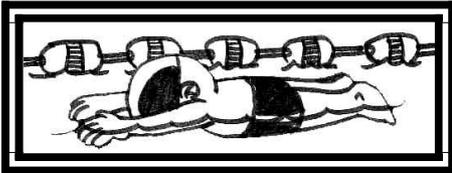
.....



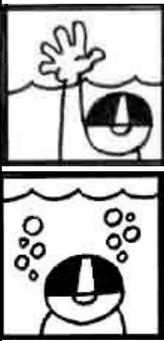
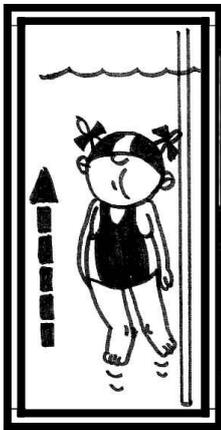
.....



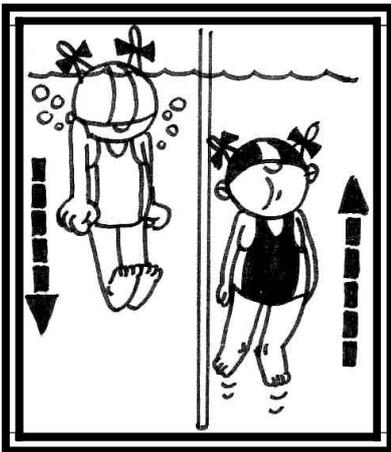
.....
.....
.....



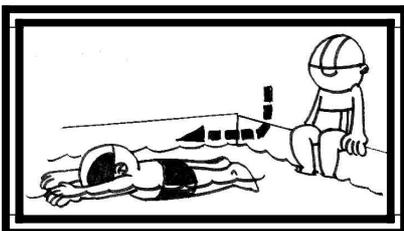
.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....

ANNEXE 1 : les étapes à la piscine

Découpe les étiquettes et colle-les dans l'ordre à la page 5.

Le pédiluve



La douche



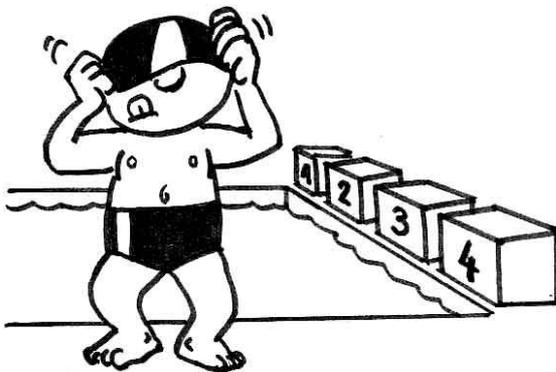
Le vestiaire



La sortie



Le bassin



Les toilettes

